

SOCIALINĖS PSICHOLOGIJOS PRAKTINĖS UŽDUOTYS

Jolanta Sondaitytė



SOCIALINĖS PSICHOLOGIJOS PRAKTINĖS UŽDUOTYS

Jolanta Sondaitė

Metodinė priemonė

Mykolo Romerio universitetas

Vilnius, 2011

UDK 316.6(076.1)
So-81

Metodinė priemonė išleista pagal projektą „Bakalauro studijų programų atnaujinimas Mykolo Romerio universitete“, projekto kodas Nr. VP1-2.2-ŠMM-07-K-01-060, finansavimo ir administravimo sutarties Nr. VP1-2.2-ŠMM-07-K-01-060.

Recenzavo:

dr. Alfredas Laurinavičius, Mykolo Romerio universiteto Psichologijos katedros docentas;
dr. Ingrida Gabrielavičiūtė, Mykolo Romerio universiteto Psichologijos katedros lektorė

Autorės indėlis

Doc. dr. Jolanta Sondaitė – 60 psl. (1,95 autorinio lanko)

Mykolo Romerio universiteto Socialinės politikos fakulteto tarybos 2011 m. rugsėjo 22 d. posėdyje (protokolas Nr. 2SP-1) nutarta metodinę priemonę spausdinti.

Mykolo Romerio universiteto Socialinės politikos fakulteto Psichologijos katedros 2011 m. rugpjūčio 29 d. posėdyje (protokolas Nr. 1PSK-1) metodinę priemonę rekomenduota spausdinti.

Mykolo Romerio universiteto mokslinių-mokomųjų leidinių aprobavimo spaudai komisija 2011 m. spalio 17 d. posėdyje (protokolas Nr. 2L-18) metodinę priemonę patvirtino spausdinti.

Visos knygos leidybos teisės saugomos. Ši knyga arba kuri nors jos dalis negali būti dauginama, taisoma arba kitu būdu platinama be leidėjo sutikimo.

TURINYS

PRATARMĖ / 4

SOCIALINĖS PSICHOLOGIJOS PRAKTINĖS UŽDUOTYS / 5

1. Socialinis identitetas / 5
2. Socialinio elgesio aiškinimas / 9
3. Socialinio suvokimo klaidų šaltiniai / 14
4. Grupės suvokimas / 18
5. Asmenybė ir grupė / 22
6. Lyderis ir lyderiavimas / 28
7. Konformizmas / 30
8. Nuostatos ir elgesys / 31
9. Tarpasmeniniai santykiai / 34
10. Agresyvus elgesys / 38
11. Prosocialus elgesys / 40
12. Bendravimas / 41
 - 12.1. Nežodinis bendravimas / 41
 - 12.2. Žodinis bendravimas / 46
13. Konfliktai / 50

SĄVOKŲ ŽODYNĖLIS / 54

LITERATŪRA / 55

Priedai / 56

PRATARMĖ

Ši metodinė priemonė parengta remiantis kelerių metų patirtimi dėstant Socialinės psichologijos kursą aukštojoje mokykloje. Ji pirmiausia skirta aukštųjų mokyklų dėstytojams, vedantiems socialinės psichologijos seminarus psichologijos specialybės studentams. Gali būti naudinga ir aukštųjų mokyklų bei kolegijų dėstytojams, rengiantiems socialinės psichologijos seminarus ir kitų (ne psichologijos) specialybių studentams, taip pat ir mokyklų psychologams, dėstantiems vyresniųjų klasių mokiniams psichologiją.

Metodinės priemonės tikslas – padėti įtvirtinti studentų socialinės psichologijos žinias atliekant praktines užduotis, ugdyti savianalizės įgūdžius ir socialinius gebėjimus. Kai kurios šioje metodinėje priemonėje pateikiamos užduotys gali būti skiriamos studentams atlikti namuose, vėliau aptariamose seminaruose. Kitos praktinės užduotys ir pratimai yra tinkami atlikti ir aptarti seminaruose.

Metodinę priemonę sudaro 13 socialinės psichologijos potemių: socialinis identitetas, socialinio elgesio aiškinimas, socialinio suvokimo klaidų šaltiniai, grupės suvokimas, asmenybė ir grupė, lyderis ir lyderiavimas, konformizmas, nuostatos ir elgesys, tarpasmeniniai santykiai, agresyvus elgesys, prosocialus elgesys, bendravimas, konfliktai.

Metodinę priemonę gali būti naudinga ir savarankiškai studijuojantiems studentams bei visiems, besidomintiems socialine psichologija.

SOCIALINĖS PSICHOLOGIJOS PRAKTINĖS UŽDUOTYS

1. SOCIALINIS IDENTITETAS

► Praktinė užduotis „Aš vaizdas“

Ši užduotis yra tinkama atlikti per seminarus. *Jos tikslas – susipažinti su „Aš vaizdo“ galimybių įvairove ir labiau įsisąmoninti savo pačių „Aš vaizdą“.*

Susipažinkite su pateiktomis įvairių kūrinių herojų, mąstytojų mintimis apie „Aš vaizdą“. Kokį elgesį skatina vienoks ar kitoks „Aš vaizdas“? Kuris „Aš vaizdo“ apibūdinimas yra jums artimiausias? Argumentuokite, kodėl?

Aš aklas. Prisimenu tai ne visada, bet kartais. Paskui vėl svirstau, kad gal istorijos, kurias galiu įsivaizduoti, vis dėlto yra mano gyvenimas. Netikiu. Negaliu tikėti, kad tai, ką matau ir yra gyvenimas (M. Frisch, „Tarkim aš Gantenbaimas“).

Nes, aš, Sinuhė, esu žmogus ir kaip žmogus gyvenau kiekviename prieš mane gyvenusiame, ir kaip žmogus gyvensiu kiekviename po manęs ateisiančiame. Gyvensiu verksme ir džiaugsme, liūdesy ir baimėje, gerume ir piktybėje, tiesoje ir skriaudoje, silpnume ir stiprybėje. Kaip žmogus gyvensiu žmoguje per amžius, todėl aukų mano kapui nereikia ir nemirtingumo mano vardui nereikia. Tai parašė Sinuhė egiptietis, Tas, kuris visą gyvenimą buvo vienišas (M. Waltari „Sinuhė egiptietis“).

O aš, sodininkas, kapliuju žemę nesirūpindamas žiedais nei laime, nes tam, kad atsirastų žiedais apsiklėtęs medis, iš pradžių reikia medžio, o kad žmogus būtų laimingas, iš pradžių reikia žmogaus (A. De Saint Exuperi „Citadelė“).

Nė vienas žmogus nėra tarsi atskira sala; kiekvienas esame gabalėlis kontinento, žemės dalis. Jeigu jūra grūmstą nuplautų,

Europa jau liktų mažesnė; taip pat, jei užlietų iškyšulį ir dvarą tavo ar tavo draugų. Bet kurio žmogaus mirtis nusineša dalelę manęs, kadangi aš priklausau visai žmonijai. Ir todėl niekada neklausk – kam skambina varpai – jie skambina tau (Dž. Donas).

Štai kaip čia gyvena žmonės: didelės namų pavidalo dėžės apsiginti nuo „lietaus“ ir „sniego“ su šonuose iškirstomis skylėmis, pro kurias jie žiūri į lauką. Jie laksto aplink įlindę į mažesnes, spalvotas dėžutes su keturiais ratais kampuose. Šita dėžučių kultūra jiems reikalinga todėl, kad kiekvienas iš jų suvokia save uždarytą dėžutėje, vadinamoje „kūnu“: kojos, rankos, pirštai judinti pieštukams ir įrankiams, kalba, nes jie nebemoka bendrauti, akys, nes nebemoka matyti. Keista mažytė planeta. (R. Bachas „Tiltas per amžinybę“).

Matrica yra sistema [...]. Bet kai tu esi viduje, tu apsižvalgai, ką matai? Verslininkai, mokytojai, advokatai, dailidės. Tai žmonių protai, kuriuos mes bandome išsaugoti. Bet kol mes tai darome, šitie žmonės vis dar yra šios sistemos dalis, ir tai daro juos mūsų priešais. Tu turi suprasti, dauguma šitų žmonių nėra pasiruošę būti atjungti. Ir daugelis jų yra taip prisirišę, taip beviltiškai priklausomi nuo sistemos, kad jie kovos norėdami ją išsaugoti. (filmas „Matrica“).

Aš nežinau, kuo aš atrodau pasauliui, bet pats save aš lyginu su vaiku, kuris vaikštinėdamas jūros krantu renka nugludintus akmenėlius ir gražias kriaukleles... (I. Niutonas).

Dievas yra neapribotas Viskas, žmogus yra tikrai apribotas Dievo pasireiškimas. Arba geriau taip: Dievas yra tas neapribotas Viskas, dėl ko žmogus įsisižmonina save kaip apribotą dalį. Iš esmės egzistuoja tikrai Dievas. Žmogus yra jo pasireiškimas materijoje, laike ir erdvėje. Kuo didesnis Dievo pasireiškimas žmoguje (gyvenimas) susijungia su pasireiškimu (gyvenimais) kitų būtybių, tuo labiau jis egzistuoja. Sujungimas savo gyvenimo su kitų būtybių gyvenimu vyksta meilės pagalba... (L. Tolstojus).

► Praktinis pratimas „Savo veido piešimas“

Šį pratimą galima atlikti ir aptarti per seminarus. *Pratimo tikslas – patyrinti neįsisąmonintus savojo „Aš vaizdo“ aspektus.*

Pratimui atlikti reikalingas popieriaus lapas ir tušinukas. Dalyviai turi užsimerkę nupiešti savo veidą – perteikti pagrindinius bruožus, kuriuos galima matyti žiūrint į savo veidą veidrodyje. Atsimerkti galima tik baigus užduotį.

Kai dalyviai baigia piešti, paskatinkime juos atkreipti dėmesį į tai, ar tas veidas, kurį jie mato savo piešinyje, jiems patinka, ar ne? Kokia yra nupiešto veido nuotaika, kokias emocijas, jausmus dalyviams kelia piešinys, ką jis jiems primena? Kas stebina, kas išėjo ne taip, kaip buvo įsivaizduota užsimerkus? Pavyzdžiui, jeigu atsimerkus piešinys atrodo mažesnis, negu buvo įsivaizduota, galbūt pasąmoningai dalyviai linkę save nuvertinti? Jeigu dalyviai neranda savo piešinyje akių, galbūt jie ko nors nenori matyti savo gyvenime, neranda ausų – galbūt ko nors nenori girdėti ir t. t. Paprašykime dalyvius įsivaizduoti, ką pasakytų piešinyje matomas veidas, jeigu jis prakalbėtų?

Pratimą galima aptarti mažose grupelėse pasidalijant savo patirtimi ir įžvalgomis su kitais dalyviais.

► Praktinė užduotis „Dvidešimties klausimų testas“

Tai – individuali užduotis, kurią galima atlikti per seminarus. Šios užduoties tikslas – nustatyti dalyvio „Aš vaizdo“ ypatumus. Šiame teste tiriamojo prašoma per 12 min. pateikti 20 skirtingų atsakymų į klausimą „Kas aš esu?“ Atsakymus reikia pateikti tokia tvarka, kokia jie ateina į galvą, nepaisant nuoseklumo, logikos ir gramatikos.

Atsakymai pirmiausia nagrinėjami remiantis šiomis dviem kategorijomis: *jungiantys* – dalyviai save priskiria kokiai nors grupei (studentas, dukra, studijuojantis psichologiją), ir *skiriantys* – dalyviai nurodo specifines, skiriančias juos nuo kitų savybes (svajotojas, skeptikas). *Jungiančio* tipo atsakymai paprastai būna sąrašo pradžioje.

Atsakymai gali būti nagrinėjami ir remiantis dalyvio atliekamais socialiniais vaidmenimis, susijusiais su lytimi, amžiumi, tautybe, profesija, ideologiniais įsitikinimais (filosofiniais, politiniais, moraliniais), taip pat interesais, pomėgiais, siekiais. Labai dažnai pasitaikančios kategorijos yra šios: profesinis tapatumas, šeimyninis vaidmuo ir statusas, lytis ir amžius. Ypatingą dėmesį reikėtų skirti atsakymams, kurie perteikia sąmoningą žmogaus identifikaciją su tam tikrais vaidmenimis, kuriuos ne tik turi, bet ir nori, ir siekia atlikti.

Svarbu, kad pirmiausia šį testą studentai atliktų patys, o vėliau gali savarankiškai ištirti dar 3–5 žmones ir paanalizuoti jų atsakymus.

► Praktinė užduotis „Savistaba“

Ši savarankiško darbo užduotis turėtų būti skirta atlikti namuose. Jos rezultatus galima aptarti per seminarus. *Užduoties tikslas – lavinti su savistaba susijusius įgūdžius.* Savaitę laiko studentai turi pildyti savistabos dienoraštį. Tam reikėtų kiekvieną vakarą prisiminti kokią nors labiausiai įstrigusią tos dienos situaciją, ją trumpai aprašyti. Taip pat aprašyti tuo metu kilusias mintis, emocijas ir savo elgesį toje situacijoje.

1 lentelė. Savistabos dienoraštis

Situacija	Ką tuo metu mąščiau?	Ką tuo metu jaučiau?	Kaip elgiausi?
1.			
2.			
3.			
...			
7.			

⇒ Užpildytą dienoraštį rekomenduojama panagrinėti atkreipiant dėmesį į tai, ar pasirinktos aprašyti situacijos sukėlė jums

daugiau teigiamų, ar neigiamų emocijų? Ar kartojasi panašios mintys, susijusios su tomis pačiomis emocijomis? Kiek jūsų elgesys aprašytose situacijose buvo impulsyvus, o kiek apgalvotas, sąmoningas?



Savo
minčių
stebėjimas

1 pav.

2. SOCIALINIO ELGESIO AIŠKINIMAS

► Praktinė užduotis „Elgesio priežasčių aiškinimas“

Šioje užduotyje yra pateikiamos modifikuotos McArthur apklausos (1970) (Kutkienė, 2004). Tai savarankiško darbo užduotis, jos rezultatus reikėtų aptarti per seminarus.

*Užduoties tikslas – nustatyti veiksmo priežasties priskyrimo skirtin-
giems elgesio modeliams ypatumus.*

Siūloma apklausti 1–3 asmenis pagal A, B ir C apklausas. Apklausa A susideda iš paprastų žmogaus elgesio aprašymų, sudarytų iš vienos frazės. Atliekant apklausą B pateikiamos tos pačios frazės, tik išsamiau aprašyta situacija. Abi apklausos reikalauja vienareikšmio ir konkre-
taus tiriamojo atsakymo. Apklausos C metu tyrimo dalyvis turi pateikti savarankišką ir laisvą elgesio paaiškinimą.

Apklausa A

Instrukcija tyrimo dalyviams. Pateikiame kelių žmonių elgesio aprašymus. Pasistenkite įsivaizduoti kiekvieną elgesio būdą ir nustatyti tikėtiniausias tokio elgesio priežastis. Galite rinktis iš dviejų variantų:

1. Elgesio priežastis yra pats veikiantis žmogus, jo asmenybės ypatumai.

2. Elgesio priežastis yra nuo asmenybės nepriklausantys dalykai: kitas žmogus arba daiktas, situacija.

3. Atsakydami galite nurodyti vieną arba dvi priežastis. Užpildykite lentelę.

2 lentelė. Elgesio priežasčių priskyrimas

Elgesio pavyzdžiai	Veikiančio žmogaus asmenybė (priežastis)	Kitas žmogus, daiktas, situacija (priežastis)
1. Pranas padovanojo gėlių mamai		
2. Onutė pavėlavo į darbą		
3. Jonukas atėmė mašinėlę iš savo broliuko		
4. Zigmas papasakojo savo draugams anekdotą		
5. Marytė įsidarbino banke		
6. Šokdamas Nerijus užmynė Sonatai koją		
7. Petras atsisakė eiti į parduotuvę su žmona		

Apklausa B

Instrukcija tyrimo dalyviams. Pateikiame kelių žmonių elgesio aprašymus. Pasistenkite įsivaizduoti kiekvieną elgesio būdą ir nustatyti tikėtiniausias tokio elgesio priežastis. Galite rinktis iš dviejų variantų:

1. Elgesio priežastis yra pats veikiantis žmogus, jo asmenybės ypatumai.

2. Elgesio priežastis yra nuo asmenybės nepriklausantys dalykai: kitas žmogus arba daiktas, situacija.

Atsakydami galite nurodyti vieną arba dvi priežastis. Užpildykite lentelę.

3 lentelė. Elgesio priežasčių priskyrimas

Elgesio pavyzdžiai	Veikiančio žmogaus asmenybė (priežastis)	Kitas žmogus, daiktas, situacija (priežastis)
1. Pranas padovanojo gėlių mamai jos gimtadienio proga		
2. Kaip ir jos bendradarbiai, penktadienį Onutė pavėlavo į darbą		
3. Kaip ir kas kartą, Jonukas atėmė mašinėlę iš savo broliuko		
4. Zigmas dažnai pasakoja savo draugams anekdotus		
5. Po ilgų darbo paieškų Marytė pagaliau įsidarbino banke		
6. Šokdamas Nerijus tris kartus užmynė Sonatai koją		
7. Šį šeštadienį Petras atsisakė eiti į parduotuvę su žmona		

Apklausa C

Instrukcija tyrimo dalyviams. Pateikiame kelių žmonių elgesio aprašymus. Pasistenkite įsivaizduoti kiekvieną elgesio būdą ir nustatyti tikėtiniausias tokio elgesio priežastis. Šias priežastis užrašykite laisvu būdu. Panaudokite tiek laisvos vietos, kiek jums prireiks.

Pranas padovanojo gėlių mamai.....
.....
.....

Onutė pavėlavo į darbą.....
.....
.....

Jonukas atėmė mašinėlę iš savo broliuko.....
.....
.....

Zigmas papasakojo savo draugams anekdotą.....
.....
.....

Marytė įsidarbino banke.....
.....
.....

Šokdamas Nerijus užmynė Sonatai koją.....
.....
.....

Petras atsisakė eiti į parduotuvę su žmona.....

.....

.....

Atlikus apklausą C tiriamų žmonių atsakymus reikia užkoduoti, t. y. atsakymus priskirti kuriai nors iš dviejų kategorijų: 1) veikiančio žmogaus asmenybė arba 2) kitas žmogus, daiktas, situacija. Ko nesugebėsite teisingai užkoduoti (priskirti kuriai nors iš dviejų kategorijų), palikite aptarti auditorijoje.

Rezultatų sutvarkymas

⇒ **Suvestinėje lentelėje nurodykite abiejų apklausų rezultatus.**

4 lentelė. Suvestinė lentelė

Elgesio pavyzdžiai	Apklausa A		Apklausa B		Apklausa C	
	Vidinės priežastys	Išorinės priežastys	Vidinės priežastys	Išorinės priežastys	Vidinės priežastys	Išorinės priežastys
1...						
2.. .						
3...						
Pagal visus pavyzdžius						

⇒ **Rezultatus aptarkite grupėje:**

- *Kokie priežasčių paaiškinimai vyrauja tyrimo dalyvių atsakymuose?*
- *Kaip pasikeitė apklausos A tiriamųjų atsakymai atsižvelgiant į patikslintą apklausos B informaciją?*

1. *Kaip pasikeitė tiriamųjų paaiškinimai, atsakymų formai (apklausoje C) esant laisvai?*

2. *Panagrinėkite tiriamųjų atsakymus remdamiesi skirtingomis atribucijos teorijomis.*

3. SOCIALINIO SUVOKIMO KLAIDŲ ŠALTINIAI

► **Praktinė užduotis „Pirmasis įspūdis“**

Ši užduotis tinkama atlikti per seminarus. *Jos tikslas – nustatyti socialinio suvokimo dėsningumus ir klaidas.* Atsineškite į seminarą kokio nors savo pažįstamo suaugusio žmogaus, kurio grupės nariai nepažinotų, nuotrauką. Tegu grupė pasidalija į nedideles grupėles po 5–6 žmones. Kiekviena grupelė turi parengti atsakymus į klausimus apie žmogų, kurio nuotrauka pateikta. Atsakymams parengti skiriama 15–20 min.

- *Kokia yra to žmogaus profesija, darbo pobūdis? Kuo remdamiesi taip nusprendėte?*
- *Kokie yra to žmogaus asmenybės bruožai?*
- *Kokia yra to žmogaus šeiminė padėtis?*
- *Kokie yra to žmogaus pomėgiai, kaip jis mėgsta leisti savo laisvalaikį?*
- *Ką dar norėtumėte / galėtumėte pasakyti apie tą žmogų?*

Kiekviena grupelė pristato savo atsakymus į pateiktus klausimus. Įvertinami teisingi ir klaidingi atsakymai. Tada rekomenduojame aptarti užduoties atlikimo procesą remiantis šiais klausimais:

- Kuo remdamiesi nuotraukoje matytam žmogui priskyrėte vieną ar kitą savybę?
- Kokios įtakos sprendimui turėjo jūsų asmeninė patirtis?
- Kiek teisingas buvo jūsų pirmasis įspūdis?
- Kokias socialinio suvokimo klaidas pastebėjote?

► Praktinė užduotis „Pirmasis įspūdis ir amžius“

Tai savarankiško darbo užduotis, kurią galima skirti atlikti namuose, o aptarti per seminarus. *Šios užduoties tikslas – patyrinti, kaip žmogaus amžius yra susijęs su tuo, kokį pirmą įspūdį jis sudaro kitiems.*

Toliau pateikiami dviejų moterų aprašymai. Atkreipkite dėmesį į tai, kad aprašymai beveik visiškai sutampa, išskyrus tai, kad pirmos moters amžius – šešiasdešimt devyneri, o antros – dvidešimt devyneri metai. Tyrimui atlikti reikės dviejų tyrimo dalyvių. Vienam iš tiriamųjų parodomas vienos moters, o kitam – kitos moters aprašymas. Tiriamieji turėtų būti vienodo amžiaus, to pačios lyties, priklausyti tai pačiai kultūrai. Tiriamiesiems reikia duoti susipažinti su instrukcija. Kai tyrimo dalyvis užpildys klausimyną, galite jam atskleisti tikrąjį šio tyrimo tikslą ir supažindinti su tyrimo rezultatais.

Studentams užpildžius klausimynus, atsakymus apie kiekvieną moterį galima surašyti duomenų aplanke ir palyginti taikant t-testą.

► Instrukcija tyrimo dalyviui

Šio tyrimo metu siekiama tirti tai, kas vadinama „įspūdžio formavimu“, veiksnius, susijusius su kito žmogaus vertinimu. Mus domina įspūdžiai, susidarantys iš negausios informacijos apie kitą žmogų.

Dabar perskaitysite ištrauką iš klinikinio interviu. Tada jus paprašys atsakyti į keletą klausimų apie aprašytą žmogų. Klausimyne bus pateikti atsakymų apie aprašytą žmogų variantai. Iš jų jums reikės pasirinkti tinkamus. Nėra „teisingų“ ir „neteisingų“ atsakymų. Mus domina tik tai, koks jums pasirodė šis žmogus – jūsų įspūdžiai ir spėjimai.

Moters aprašymas (Nr. 1)

Klientei šešiasdešimt devyneri metai, ji ištekęjusi, turi vieną vaiką. Ji – istorijos mokslų specialistė, turi filosofijos mokslo daktaro laipsnį. Sveikata klientė nesiskundžia. Visapusiški medicininiai tyrimai rodo, kad ji yra normali, sveika moteris. Vis dėlto moteris teigia, kad neseniai jos nuotaika labai pasikeitė – ji jaučia ir iš šalies pastebimą įtampą bei nerimą. Jos žodžiais tariant, namuose ją dažnai ištinka verbaliniai ir fiziniai pykčio priepuoliai. Darbe puikiai valdo padėtį ir tikrai kartais jai būna sunku susikaupti. Šeimoje nesugeba atlikti savo pareigų ir būti mylinti draugė savo vyrui. Jai kelia nerimą tai, kad nemoka būti švelni ir nuoširdi bendraudama su šeimos nariais ir ypač slegia susvetimėjimas su vyru. Skundžiasi miego sutrikimais, nes dažnai prabunda naktį nuo kankinančių, košmariškų sapnų. Klientė retkarčiais jaučiasi bejėgiška ir nusiminusi ir tuo metu abejoja savo gyvenimo vertingumu ir savo kaip moters adekvatumu.

Dabar įvertinkite šį žmogų pagal kiekvieną iš nurodytų savybių, apibraudami geriausiai jūsų nuomonę atitinkantį skaičių.

nepriklausoma	1	2	3	4	5	6	priklausoma
nenuoširdi	1	2	3	4	5	6	nuoširdi
neprotinga	1	2	3	4	5	6	protinga
aktyvi	1	2	3	4	5	6	passyvi
kompetentinga	1	2	3	4	5	6	nekompetentinga
negeranoriška	1	2	3	4	5	6	geranoriška
gerai prisitaikiusi	1	2	3	4	5	6	neprisitaikiusi
neagresyvi	1	2	3	4	5	6	agresyvi
nejautri	1	2	3	4	5	6	jautri
dominuojanti	1	2	3	4	5	6	nuolaidi
širdinga	1	2	3	4	5	6	šalta
neryžtinga	1	2	3	4	5	6	ryžtinga
nepasiduodanti spaudimui	1	2	3	4	5	6	pasiduodanti
užmarši	1	2	3	4	5	6	gerai viską atsimenanti

Antra moteris vertinama pagal tą pačią instrukciją ir tą pačią skalę. Toliau pateikiamas jos aprašymas.

Moters aprašymas (Nr. 2)

Klientei dvidešimt devyneri metai, ji ištekėjusi, turi vieną vaiką. Ji – istorijos mokslų specialistė, turi filosofijos mokslo daktaro laipsnį. Sveikata klientė nesiskundžia. Visapusiški medicininiai tyrimai rodo, kad ji yra normali, sveika moteris. Vis dėlto moteris teigia, kad neseniai jos nuotaika labai pasikeitė – ji jaučia ir iš šalies pastebimą įtampą ir nerimą. Jos žodžiais tariant, namuose ją dažnai ištinka verbaliniai ir fiziniai pykčio priepuoliai. Darbe ji puikiai valdo padėtį ir tikrai kar-tais jai būna sunku susitelkti. Šeimoje nesugeba atlikti savo pareigų ir būti mylinti draugė savo vyrui. Jai kelia nerimą tai, kad nemoka būti švelni ir nuoširdi bendraudama su šeimos nariais ir ypač slegia visiškas susvetimėjimas su vyru. Moteris skundžiasi miego sutrikimais, nes dažnai prabunda naktį, nuo kankinančių, košmariškų sapnų. Klientė retkarčiais jaučiasi bejėgiška ir nusiminusi ir tuo metu abejoja savo gyvenimo vertingumu ir savo kaip moters adekvatumu.

Dabar įvertinkite šį žmogų pagal kiekvieną iš nurodytų savybių, apibraukdami geriausiai jūsų nuomonę atitinkantį skaičių.

⇒ **Aptarkite šią užduotį, diskutuodami šiais klausimais:**

- *Kokius dėsningumus jūs pastebėjote savo tiriamųjų atsakymuose?*
- *Kokie dėsningumai buvo pastebėti sujungus visų studentų tyrimo duomenis?*
- *Ką šie rezultatai rodo apie požiūrį į senėjimą?*

4. GRUPĖS SUVOKIMAS

► Praktinė užduotis „Stereotipų tyrimas“

Ši užduotis tinkama atlikti per seminarus. *Užduoties tikslas – ištirti studentų susikurtus įvairių visuomenės grupių stereotipus.*

Nuspręskite, kokių grupių stereotipus tirsite. Pasirinkite tai, kas būtų įdomu, aktualu (pvz., juodaodžių grupė, vegetarų grupė ir t. t.). Būtinai įtraukite ir stigmatizuotų grupių, pvz., sergančių AIDS grupę, benamių grupę ir pan. Auditoriją padalinkite į grupes po 5–6 žmones. Kiekviena grupelė turi parašyti 5 būdvardžius, apibūdinančius pasirinktas grupes.

5 lentelė. Grupė ir ją apibūdinantys būdvardžiai

Grupės pavadinimas	Grupę apibūdinantys būdvardžiai
•	1. 2. 3. 4. 5.
•	1. 2. 3. 4. 5.

Kiekviena grupelė perskaito savo parašytus būdvardžius apie tam tikrą grupę. Sudaromas bendras būdvardžių sąrašas apie kiekvieną grupę, tačiau į bendrą sąrašą atrenkami tik pasikartojantys būdvardžiai (minimi nors dviejose grupelėse).

⇒ **Panagrinėkite bendrą kiekvieną grupę apibūdinančių būdvardžių sąrašą:**

- *Ar būdvardžiai, apibūdinantys vieną ar kitą grupę, yra daugiau teigiami ar daugiau neigiami? Su kuo tai galėtų būti susiję?*
- *Kokie studentų grupėje vyrauja vienos ar kitos stigmatizuotos grupės stereotipai? Su kuo tai galėtų būti susiję?*

► **Praktinė užduotis „Psichologinės atmosferos įvertinimas studentų grupėje“**

Ši užduotis tinkama atlikti per seminarus. Jos tikslas – įvertinti psichologinę atmosferą studentų grupėje.

Kiekvienam grupės nariui pateikiama dešimt priešingų pagal prasmę žodžių porų. Jis (ji) turi įvertinti psichologinę atmosferą grupėje padėdams kryželį ant brūkšnelio tarp kiekvienos teiginių poros.

Draugiškumas	Priešiškumas
Sutikimas	Nesutikimas
Pasitenkinimas	Nepasitenkinimas
Įsitraukimas	Abejingumas
Produktyvumas	Neproduktyvumas
Šiluma	Šaltis
Bendradarbiavimas	Konkurencija
Palaikymas	Negeranoriškumas
Sėkmingumas	Nesėkmingumas
Aktyvumas	Nuobodulys

Atstumas tarp teiginių porų yra koduojamas 9 balų skale. Iš kairės į dešinę:

8 7 6 5 4 3 2 1

Kuo aukštesnis gaunamas bendras balas, tuo geresnė atmosfera grupėje.

⇒ **Apskaičiavę bendrus balus, galite padiskutuoti:**

- *Ką gauti rezultatai jums sako apie jūsų grupės atmosferą?*
- *Ar esate patenkinti ta atmosfera, kuri tvyro jūsų grupėje?*
- *Ką galėtumėte padaryti, kad atmosfera jūsų grupėje taptų geresnė?*

► **Praktinė užduotis „Minios elgesio stebėjimas“**

Tai savarankiško darbo užduotis, jos rezultatus galima aptarti per seminarus. *Šios užduoties tikslas – stebėti skirtingo tipo minios elgesį.*

Išsirinkite dvi skirtingo tipo situacijas, kai renkasi minia žmonių, pavyzdžiui, minia, stebinti krepšinio rungtynes, ir minia, stebinti spektaklį teatre. Būdami minioje stebėkite auditoriją ir įvertinkite jos elgesį pagal tam tikrus pateiktus rodiklius. Atskirų žmonių stebėti nereikia, stebėkite iš karto visą auditoriją ir įvertinkite ją nuo 1 iki 5. 1 reiškia, kad tam tikras elgesys visiškai nepasireiškia arba pasireiškia mažai, o 5 – kad pasireiškia labai stipriai. Išsirinkite stebėti 3 momentus, vienodus viename ir kitame renginyje, pavyzdžiui: renginio pradžią, pertrauką ir renginio pabaigą. Užpildykite kiekviename renginyje stebimo minios elgesio lentelę.

6 lentelė. Minios elgesys renginyje

Renginio pavadinimas	1 momentas	2 momentas	3 momentas
Pokalbių skaičius			
Šūksnių skaičius			
Fizinių judesių skaičius			
Fizinių kontaktų skaičius			
Auditorijos aktyvumo laipsnis			
Kita			

⇒ Užpildę lenteles aptarkite, kokie elgesio modeliai yra būdingiausi kiekvienai auditorijai?

- *Kokios yra auditorijos elgesio skirtumų priežastys?*
- *Kokia yra kiekvienos iš auditorijų išgyvenama grupinė emocija?*
- *Kaip tos emocijos susijusios su grupės elgesiu?*
- *Kaip jūsų stebėjimo rezultatus galima pritaikyti kitoms situacijoms, kuriose dalyvauja minia?*



Eitynės

2 pav.

5. ASMENYBĖ IR GRUPĖ

► Praktinė užduotis „Grupės poliarizacijos tyrimas“

Ši užduotis tinkama atlikti per seminarus. Pasiūlykite grupinės diskusijos temą, kuri gali būti vertinama priešingai, pvz.: „Prostitucijos legalizavimas Lietuvoje būtų prasmingas“ arba „Reikia įteisinti gėjų santuokas Lietuvoje“ ir pan. Dalyviai turi pasidalyti į dvi grupes – į linkusius palaikyti nurodytą nuomonę ir linkusius prieštarauti jai.

Prieš pradėdami diskutuoti, studentai turi užpildyti 7 lentelę. Pirmame stulpelyje diskusijos dalyviai parašo savo vardus ir pavardes, antrame – apibraukia savo nuomonę, o trečiame – įvertina, kiek tvirta ta nuomonė, apibraudami balą nuo 1 iki 10. Vienas reiškia, kad asmuo nėra įsitikinęs ginama nuomone, 10 – kad asmuo yra tvirtai įsitikinęs ginama nuomone.

7 lentelė. Diskusijos dalyvių požiūrių įvertinimas prieš diskusiją

Diskusijos dalyvis (vardas, pavardė)	Atstovaujama nuomonė	Tikėjimas atstovaujama nuomone									
		Visiškai neįsitikinęs					Tvirtai įsitikinęs				
1.	už prieš	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.	už prieš	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.	už prieš	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.	už prieš	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.	už prieš	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.	už prieš	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.	už prieš	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8.	už prieš	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9.	už prieš	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Patariama skirti apie 10 min. diskusijų grupėms parengti po 3–4 nuomonę palaikančius argumentus. Diskusijai rekomenduojama skirti nuo 20 iki 30 min. Diskusija turėtų vykti taip: pirma grupė turi pateik-

ti savo pirmąjį argumentą, antroji – atsakyti į pateiktą argumentą ir pateikti savo pirmąjį argumentą, pirmoji grupė turi atsakyti ir pateikti savo antrąjį argumentą ir t. t.

Pasibaigus diskusijai leiskite dalyviams, remiamtis 8 lentele, įvertinti, kaip aktyviai jie gynė savo nuomonę – apibraikti tinkamą skaičių nuo 1 iki 7. Vienas reiškia, kad dalyvis buvo pasyvus diskusijoje, 7 – kad dalyvis savo nuomonę diskusijoje gynė labai aktyviai. Kaip ir 7 lentelėje, dalyviai turi įvertinti, kiek stipriai jie įsitikinę savo ginama nuomone.

8 lentelė. Diskusijos dalyvių požiūrių įvertinimas pasibaigus diskusijai

Diskusijos dalyvis (vardas, pavardė)	Nuomonės gynimo aktyvumas pasyvus aktyvus	Tikėjimas atstovaujama pozicija									
		Visiškai neįsitikinęs					Tvirtai įsitikinęs				
1.	1 2 3 4 5 6 7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.	1 2 3 4 5 6 7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.	1 2 3 4 5 6 7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.	1 2 3 4 5 6 7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.	1 2 3 4 5 6 7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.	1 2 3 4 5 6 7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.	1 2 3 4 5 6 7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8.	1 2 3 4 5 6 7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9.	1 2 3 4 5 6 7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

⇒ Aptarimas

Kiekvienas diskusijos dalyvis turi panagrinėti, ar pasikeitė ir kaip pasikeitė jo požiūrio tvirtumas pasibaigus diskusijai, kaip pasikeitė jo požiūrio tvirtumas priklausomai nuo to, ar jis aktyviai, ar pasyviai dalyvavo diskusijoje. Aptarkite, ar pasireiškė ir kaip pasireiškė grupės poliarizacijos efektas jūsų tyrimo metu.

► Praktinė užduotis „Sociograma“

Ši užduotis gali būti atliekama per seminarus. *Jos tikslas – nustatyti grupės narių konsteliaciją (išsidėstymą) vieno grupės nario atžvilgiu.*

Vienas savanoris grupės narys atsistoja nugara į kitus taip, kad kitiems dalyviams liktų daug erdvės už jo. Kiti grupės nariai sustoja tokiu atstumu nuo savanorio, koks jų subjektyvus santykis su juo. Jeigu jaučiasi artimi, stojasi arčiau, jeigu tolimi – stojasi toliau. Svarbu duoti užtektinai laiko, kad visi suspėtų patyrinėti, kaip jaučiasi: prieiti arčiau, po to nutolti. Kai jau visi jaučiasi atsistoję tinkamoje vietoje, paprašome, kad nusisukęs savanoris atsisuktų ir pažiūrėtų, koks jo kolegų ir jo santykis, ir patikslintų atstumus pagal tai, koks jo subjektyvus santykis su kitais, pavyzdžiui, ką nors pritrauktų arčiau savęs ir t. t.

Galima šį pratimą kartoti tol, kol atsiranda savanorių, kurie norėtų patyrinėti savo ir kitų grupės narių santykių konsteliaciją (išsidėstymą).

⇒ **Atlikus šią užduotį, rekomenduojama panagrinėti patirtį, atkreipiant dėmesį į šiuos klausimus:**

- *Kaip sekėsi atskleisti santykį per atstumą su grupės nariu?*
- *Kas labiausiai buvo netikėta, nustebino, atsisukus ir pamačius, kaip išsidėstę grupės nariai?*

► Praktinė užduotis „Studentų grupės struktūros analizė“

Ši užduotis yra individuali, ji gali būti atliekama ir aptariama per seminarus. *Jos tikslas – nustatyti studentų grupės struktūrą.*

Kiekvienas studentas turi nusibrėžti apskritimą ir padalinti jį į tiek dalių, kiek jo grupėje yra žmonių (įskaitant ir jį patį). Kiekvienos dalies dydis gali būti skirtingas, jis turėtų atspindėti kiekvieno grupės nario indėlį į grupės veiklą. Kiekvienoje dalyje reikia pažymėti pavardę ir inicialus to žmogaus, kuriam ta dalis yra skirta.

⇒ Rekomenduojama panagrinėti šiuos klausimus:

- *Kokiais kriterijais vadovaujatės nustatydami kiekvieno grupės nario indėlį į grupės veiklą (pvz., kiek jis kalba, jo kalbų kokybė, įdomūs klausimai, įtaka kitiems grupės nariams).*
- *Aprašykite, kaip jūs dalijote pyragą. Ar visiems po lygiai, ar kam nors paskyrėte daug didesnę dalį?*
- *Išvardykite tris žmones, kuriems teko didžiausios dalys. Ar jie veikė kaip grupės lyderiai? Jeigu taip, tuomet aprašykite jų lyderiavimo aspektus.*
- *Kaip įvertintumėte save, palyginti su kitais grupės nariais? Kokį vaidmenį atlikote grupėje? Kaip elgiatės, kai grupėje vyksta diskusija?*

► **Praktinė užduotis „Smegenų šturmo (minčių lietaus) metodo taikymas“**

Ši užduotis tinkama atlikti per seminarus. *Jos tikslas – praktiškai supažindinti su grupiniu idėjų kūrimo metodu (smegenų šturmu).*

Šis metodas sudaro galimybes atrasti įvairių galimų problemos sprendimo būdų. Grupė turėtų pateikti daugiausia idėjų, kaip išspręsti konkrečią problemą.

Smegenų šturmo metodo taikymo procedūra.

1. Įžanginė stadija. Ji trunka maždaug 15 min. Per tiek laiko vadovas supažindina su metodu bei taisyklėmis ir apibūdina problemą, kurią reikia išspręsti.
2. Pagrindinė stadija. Trunka apie valandą ir yra pati kūrybiškiausia, nes dalyviai aktyviausi, o idėjos kuriamos ir išsakomos laisvai.
3. Baigiamoji stadija. Vadovas praneša, kad išsakytos idėjos bus pateiktos specialistams, kurie įvertins realaus jų įgyvendinimo galimybes. Jeigu kokių nors idėjų dalyviams kyla jau baigus taikyti smegenų šturmo metodą, jie gali tas idėjas atsiųsti ekspertams per parą.

4. Didžioji dalis studentų turi dalyvauti šioje diskusijoje, nedidelė grupelė bus stebėtojai – jie fiksuos visas siūlomas idėjas, netgi jeigu tos idėjos atrodys beprasmės arba absurdiškos. Dar viena grupelė studentų bus „ekspertai“. Jie savaitę rinks informaciją apie problemą ir įvertins, ar pasiūlytos idėjos realiai įgyvendinamos.

Produktyviausiai smegenų šturmo metodas vyksta, jeigu patenkinamos šios sąlygos:

- sprendimus siūlančią grupę sudaro maždaug 10 dalyvių;
- dalyvių socialinis statusas yra panašus;
- grupėje yra tik keletas žmonių, nusimanančių apie sprendžiamą problemą;
- dirbama komfortiškoje dalyviams aplinkoje, dalyviai sėdi patogiuose krėsluose, atsipalaidavę, ratu, žmonės žino vieni kitų vardus;
- vadovas neslopina dalyvių;
- stebėtojai, fiksuojantys visas išsakomas idėjas, sėdi atskirai, už stalų, ne grupėje.

Atliekant smegenų šturmą, patariama laikytis įsitikinimo, kad absurdiškų idėjų nėra. Atvirkščiai, reikia stengtis generuoti kuo daugiau idėjų ir jokių būdu nevertinti nei idėjų, nei autorių. Dalyviai neturėtų pertraukinėti vienas kito, nes vieno dalyvio išsakyta idėja gali sukelti idėjų kitam dalyviui.

Vykstant smegenų šturmui, vadovas nesikiša į diskusiją. Jo užduotis – supažindinti su procedūra ir prižiūrėti, kad jos būtų laikomasi visos diskusijos metu.

Visos surašytos idėjos yra pateikiamos „ekspertų“ grupei, kuri per savaitę turi atrinkti ir pateikti pačias vertingiausias idėjas. Idėjas siūlę dalyviai „ekspertų“ grupei negali priklausyti.

Siūlomos problemos smegenų šturmui:

- Kaip būtų galima skatinti akademinės bendruomenės sveikos gyvensenos įpročius jūsų universitete?
- Kaip būtų galima skatinti ekologiškumą jūsų universitete?

► Praktinė užduotis „Grupinis sprendimo priėmimas“

Ši užduotis tinkama atlikti per seminarus. Jos tikslas – grupinio sprendimo priėmimo proceso analizė.

Grupė turi pasiskirstyti į mažesnes grupes – po 4–5 žmones. Vienas iš grupelės narių yra stebėtojas. Jis nedalyvauja diskusijoje, tik stebi, kaip priimamas sprendimas, procesą. Kiti grupelės nariai turi priimti sprendimus remdamiesi žaidimo „Išgyvenimas visatoje“ aprašymu, kuris įteikiamas kiekvienam grupelės nariui. Svarbu, kad kiekvienas grupelės narys pirmiausia pats apgalvotų savo sprendimus, o tada jau visa grupelė surastų bendrą sprendimą.

Žaidimas „Išgyvenimas visatoje“

Jūsų grupė gavo patikimą informaciją, kad „Žemei ir visiems jos gyventojams iškilo pavojus staiga žūti ištikus katastrofai – į Žemę atsitrenkus gigantiškam meteoritui. Jūsų nedidelė grupelė buvo atsitiktinai atrinkta tam, kad būtų išsiųsta iš Žemės atmosferos į visatą kosminiu laivu, sukurtu taip, kad galėtų užtikrinti išgyvenimą mažiausiai vienerius metus ir leistų patyrinėti kosmosą, ieškant žmonijai apsigyventi tinkamos vietos. Gali būti, kad jūsų grupelė bus vieninteliai žmonės, kurie išliks. Kosminiame laive yra visos reikiamos priemonės užtikrinti žmonėms išgyvenimą vienerius metus, bet nėra papildomo kambario. Jūs turite 20 min. šiems sprendimams priimti.

- Jūs galite paimti į laivą dar tris žmones. Jie gali būti bet kas: jūsų šeimos nariai, tam tikrų sričių specialistai: gydytojai, mokslininkai. Grupė turi bendrai apsispręsti (negalima balsuoti arba mesti monetą), kokios lyties ir profesijos atstovai bus tie žmonės.

- Galima pasiimti į kosminį laivą vieną knygą. Kokią knygą jūs pasiimsite?

- Laive yra garso aparatūra, galinti groti tik vieną muzikinio kūrinio įrašą (ne visą CD). Kokį įrašą jūs pasiimsite?

Keli „prabangos dalykai“, kuriuos dar būtų galima turėti kosminiame laive. Apsispręskite, kurį iš toliau išvardytų dalykų jūs vertinate labiausiai (1), o kurį – mažiausiai (4):

10 dėžių alaus;
 dėžutė šokolado;
 cianido tabletės;
 miegamieji oro čiūžiniai.

Kiekvienai grupei baigus diskusiją ir priėmus bendrus sprendimus, grupelių stebėtojai apibūdina, kaip buvo priimamas sprendimas jų grupelėje.



Užduotys
 grupelėse

3 pav.

6. LYDERIS IR LYDERIAVIMAS

► Praktinė užduotis „Mano mėgstamas lyderis“

Tai savarankiško darbo užduotis, kurios rezultatus rekomenduojama aptarti per seminarus. *Šios užduoties tikslas – mokyti atpažinti lyderiavimo stilių, nagrinėti grupės ir lyderio sąveiką.*

Studentai turi pasirinkti sau patinkantį lyderį, kurį jie asmeniškai pažįsta arba pažino, ir pateikti to lyderio lyderiavimo stiliaus analizę, kurioje būtų:

- asmenybės bruožai, kuriais pasižymėjo lyderis;
- situacijos, kurioje atsiskleidė lyderis, ypatumai;
- lyderiavimo stiliaus, kuriuo pasižymėjo tas lyderis, nustatymas ir argumentacija;
- lyderio ir grupės sąveikos analizė;
- lyderiavimo efektyvumo analizė, remiantis įvairiomis teorijomis (lyderio grupės mainų teorija, socialinio tapatumo teorija, lyderio ir situacijos sąveikos teorija).

⇒ **Aprašymus rekomenduojama aptarti mažose grupelėse ir grupėje, atkreipiant dėmesį į šiuos klausimus:**

- *Pagal kokias savybes nustatėte lyderiavimo stilių?*
- *Kokio lyderiavimo stiliaus lyderis buvo dažniausiai pasirinktas nagrinėti jūsų grupėje?*

► **Praktinė užduotis „Situacijos lyderis“**

Ši užduotis gali būti atliekama per seminarus. *Jos tikslas – nustatyti situacijos lyderius grupėje, mokytis teikti socialinę paramą.*

Dalyviai suskirstomi į grupes po 3–5 žmones. Kiekvienai grupei duodamas popieriaus lapas, pieštukas (arba rašiklis) ir skarelė (akims užrišti). Užduotis – užrištomis akimis nupiešti nurodytą objektą (pvz., namą, mašiną ir pan.). Vienas grupės narys užrištomis akimis piešia, o kiti jam gali padėti, bet tik žodžiu. Tie, kurie piešė, baigę darbą nusiriša skarele ir parodo visiems savo piešinius.

- Aptariant užduotį, rekomenduojame atsižvelgti į tokius klausimus:
- Kaip buvo išrinktas situacijos lyderis (piešėjas)?
- Kaip jautėsi piešdamas situacijos lyderis?
- Ar situacijos lyderis jautė paramą? Kaip jam buvo padedama?
- Ką galite pasakyti apie grupės bendradarbiavimą?
- Ar esate patenkinti galutiniu grupės darbo rezultatu?

► Praktinis pratimas „Piešimas dviese“

Šis pratimas gali būti atliekamas per seminarus. *Jo tikslas – nustatyti, kuris grupės narys yra linkęs poroje lyderiauti.*

Pratimą atlieka poros, taigi dalyviai turi pasiskirstyti poromis. Kiekviena pora gauna po pieštuką ir popieriaus lapą. Kiekvienos poros nariai turi susėsti šalia ir paimti pieštuką taip, kad vieno kairė, o kito dešinė ranka laikytų tą patį pieštuką. Užduotis: kiekviena pora, laikydama taip pieštuką, per 10 min. turi nupiešti laivą. Atliekant užduotį negalima kalbėti. Atlikusios užduotį poros gali keistis ir vėl iš naujo tylėdamos piešti.

⇒ **Aptarkite, kas kiekvienos poros lyderis? Su kuriuo porininku buvo geriausia piešti? Kuris piešinys jums atrodo gražiausias ir kodėl? Ką atskleidė šis pratimas?**

7. KONFORMIZMAS

► Praktinė užduotis „Konformizmo atpažinimas“

Tai savarankiško darbo užduotis, kurios rezultatus galima aptarti per seminarus. *Šios užduoties tikslas – mokytis atpažinti savo pačių konformizmą.*

Studentai turi prisiminti dvi situacijas, kai elgėsi konformistiškai, ir užpildyti lentelę: situacijas trumpai aprašyti ir nurodyti konformizmą lėmusius veiksnius (grupės dydis, grupės vieningumas, grupės patrauklumas ir kt.).

9 lentelė. Konformizmas ir jį lėmę veiksniai

Situacijos, kai pasireiškė konformizmas, aprašymas	Konformizmą lėmę veiksniai
1.	
2.	

Panagrinėkite, ar abiem atvejais, kai elgėtės konformistiškai, jūsų elgesį lėmė tie patys ar skirtingi veiksniai?

8. NUOSTATOS IR ELGESYS

► **Praktinė užduotis „Įtikinimo būdai, prašant pinigų“**

Tai individuali užduotis studentams, kurią galima aptarti per seminarus. Atlikdami šią užduotį prisiminkite tris situacijas, kai kas nors iš jūsų prašė pinigų (pvz., elgetos, čigonės ir kt.). Aprašykite kiekvieną iš tų situacijų paminėdami:

1. prašantįjį (jo lytis, apytikslis amžius, išvaizda, koku tikslu prašė);
2. koku būdu buvo išsakytas prašymas (pvz., sukeliant gailesčio ar kaltės jausmą, panaudojant socialinį spaudimą, sužadinant smalsumą ir kt.);
3. koks buvo rezultatas, kokias emocijas jums sukėlė prašytojas, ar kalbėjotės su juo, ar davėte pinigų?

⇒ **Panagrinėkite savo patirtį atsakydami į toliau pateiktus klausimus:**

- *Kokio tipo prašymai pasiekia tikslą ir verčia žmones duoti pinigų? Kaip jūs manote, kodėl tokio tipo prašymai yra veiksmingiausi?*
- *Kokiais būdais stengdavotės išvengti duoti pinigų?*
- *Remdamiesi savo patirtimi nurodykite esminius veiksnius siekiant gauti pinigų ir kodėl?*

► **Praktinė užduotis „Įtikinanti reklamos jėga“**

Tai savarankiško darbo užduotis, kurios rezultatus rekomenduojama aptarti per seminarus. Ji skirta nustatyti įtikinamą reklamos poveikį žmogaus nuostatoms. Atliekant šią užduotį reikia peržiūrėti 10 televizijoje rodomų reklaminių siužetų ir užpildyti lentelę.

10 lentelė. Reklaminiai siužetai per televiziją

Reklaminio siužeto Nr.	Reklamuojama prekė	Priemonės, naudojamos nuostatoms paveikti	Kokias emocijas siekiama sužadinti
1.			
2.			
3.			
4.			
...			
10.			

Nurodykite, koks produktas reklamuojamas (šampūnas, automobilis, šokoladas ir t. t.). Tada aprašykite, kokiomis priemonėmis reklaminiame siužete siekiama sužadinti žiūrovų dėmesį ir paveikti jų nuostatas. Apibūdinkite pagrindinius prekę reklamuojančius asmenis (jei jų yra siužete): nurodykite jų lytį, amžių, statusą ir t. t. Prekę gali būti reklamuojama ne tik pateikiant žodinę informaciją apie ją, bet ir apgalvotai pasitelkiant vaizdo ir garso priemones (pvz., muziką). Aprašykite, vaizdo ir garso priemones, panaudotas reklaminiame siužete. Kokias emocijas žiūrovui siekiama sukelti (smalsumą, baimę, atsipalaidavimą, malonumą, susijaudinimą ir pan.).

⇒ **Aptarkite šią užduotį auditorijoje, lygindami studentų aprašymus:**

- *Galbūt pastebėjote, kad tam tikras įtikinimo būdas yra naudojamas dažniau negu kiti? Koks tai būdas?*
- *Kokį reklaminių siužetą galėtumėte pavadinti įtikinamiausiu? Kodėl?*
- *Kokie įtikinimo būdai yra veiksmingiausi ir kodėl?*



Reklama

4 pav.

9. TARPASMENINIAI SANTYKIAI

► Praktinė užduotis „Santykių žemėlapis“

Tai individuali užduotis, ją galima atlikti per seminarus arba namuose ir aptarti grupėje. *Šios užduoties tikslas – įvertinti santykių su sau svarbiais žmonėmis kokybę.*

Dalyviams nurodoma sudaryti kiekvienam svarbių žmonių – tų, su kuriais studijuojama, gyvenama, sportuojama, bendraujama – sąrašą. Eilės tvarka nesvarbi. Į sąrašą galima įtraukti vardus tų žmonių, kurie gyvena toli ir su kuriais retai bendraujama, bet kurie vis tiek yra svarbūs, taip pat mirusiųjų, kurie dažnai prisimenami ir turi didelę reikšmę gyvenime.

Tada dalyviai supažindinami su įvairaus pobūdžio santykiais.

Pasitenkinimą teikiantys santykiai reikalauja nedaug. Tai santykiai su žmonėmis, kurie jus vertina ir myli. Su šiais žmonėmis jūs nepatiriate jokio psichologinio spaudimo. Jie kritikuoja jus ne dėl to, kad norėtų pažeminti ar įskaudinti, bet skatindami tobulėti. Santykiai su tokiais žmonėmis yra pusiausviri: kiek duodate, tiek ir gaunate. Su jais leidžiamas laikas prabėga lengvai ir nepastebimai, jūs jaučiatės padrasinti ir dvasiškai praturtėję.

Pasitenkinimo neteikiantys santykiai susiklosto su tais žmonėmis, kurie jus tarsi išsunkia, atima iš jūsų gyvenimo džiaugsmą ir energiją. Būdami su šiais žmonėmis, jūs jaučiate didelį psichologinį spaudimą. Pabendravę su jais jaučiatės pavargę, išsekę, apsunkę, prislėgti, nieko daugiau nenorite. Tokie žmonės mano esantys geresni už kitus, jiems negana to, ką jūs duodate. Jums skirtos jų pastabos visada yra kritiškos. Laikas, praleistas kartu su tokiais žmonėmis, dažniausiai išsekina. Jūs arba teisinatės arba ginatės ir stengiatės apsisaugoti, užuot tiesiog bendravę. Tokių santykių dilema dažnai būna tokia: arba jaučiatės blogai, kad nebendraujate su šiais žmonėmis ir neskiriate jiems laiko, arba jaučiatės blogai su jais bendraudami ir skirdami jiems savo laiko.

Santykių dažnumą sudaro laikas, kurį skiriate kuriam nors asmeniui. Į jį įtraukiamas ne tik tiesioginis bendravimas, bet ir pokalbiai telefonu, elektroniniai laiškai, sms žinutės. Jei dažnai bendraujate su tuo žmogumi – tiesiogiai ar tik mintyse arba daug apie jį galvojate,

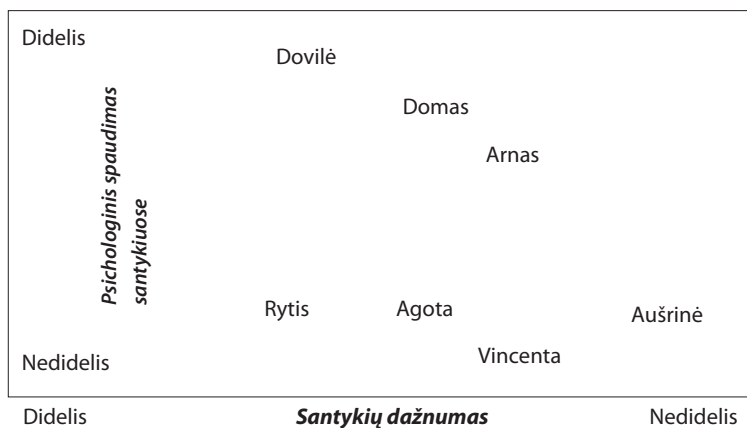
šie santykiai daro didelę įtaką jūsų gyvenimui. Juos gali lydėti kaltės, naštos jausmas arba palaikymo, padrąsinimo, laisvės pojūtis. Nedidelis santykių dažnumas rodo, kad apie tą žmogų mažai galvojate ir jis jums nėra svarbus.

Dalyviai nubraižo santykių žemėlapij, remdamiesi tuo, kad vertikaloje ašyje žymimas psichologinis spaudimas (kuo jis mažesnis, tuo santykiai teikia daugiau pasitenkinimo), o horizontalioje ašyje – santykių dažnumas (jeigu jis yra didelis, bendraujama ir galvojama dažnai, jeigu nedidelis – retai). Erdvėje tarp horizontalios ir vertikalios ašies pažymimi surašytų žmonių vardai (žr. 4 pav.).

⇒ **Sudarius savo santykių žemėlapij, siūloma pamąstyti šiais klausimais:**

- *Kokias sėveikas atskleidžia „žemėlapis“?*
- *Kokie jausmai ir emocijos kyla įvertinus bendravimą su įvairiais žmonėmis?*
- *Kas jums patinka ir nepatinka „žemėlapyje“?*
- *Kokių norėtumėte santykių pokyčių? Kaip keistumėte santykių pobūdį ir dažnumą?*

Ši užduotis reikalauja atsivėrimo ir saugios atmosferos, taigi aptarti ją rekomenduojama su tais grupės nariais, kuriais pasitikima.



5 pav. Santykių žemėlapis

► **Praktinė užduotis „Psichologinio artumo su kitais žmonėmis įvertinimas“**

Tai individuali, savarankiška užduotis, kurią tinką atlikti ir aptarti per seminarus.

Šios užduoties tikslas – nustatyti savo psichologinio artumo su kitais žmonėmis laipsnį.

Pasiūlykite dalyviams stulpeliu surašyti žmones, su kuriais jie nuolat bendravo per pastaruosius kelis mėnesius. Kai dalyviai surašo visus žmones, suteikite jiems galimybę įvertinti savo psichologinį artumą su minėtais žmonėmis remiantis toliau pateikiama skale (Ахвердова, Гюлушанян, Коленкина, 2006). Skalę galima užrašyti ant lentos arba parodyti skaidrėje. Skalė nurodo 11 artumo laipsnių mažėjančia tvarka (1 – didžiausias artumo laipsnis, 11 – mažiausias artumo laipsnis). Dalyviai turi nurodyti ir kiekvieno žmogaus artumo laipsnį.

1. Jis (ji) galėtų būti mano geriausias draugas (-ė).
2. Aš nematau skirtumo tarp jo (jos) ir savo geriausių draugų.
3. Aš galėčiau jam (jai) atverti savo širdį.
4. Aš galėčiau su juo (ja) leisti savo laisvalaikį.
5. Aš galėčiau su juo (ja) leisti atostogas.
6. Aš galėčiau jį (ją) pakviesti pas save į svečius.
7. Aš nepradėčiau su juo (ja) aptarinėti svarbių problemų.
8. Aš nepatikėčiau jam (jai) vykdyti atsakingas užduotis.
9. Aš išeičiau iš darbo, jeigu man tektų dirbti su juo (ja).
10. Aš neleisčiau jo (jos) į visuomenę.
11. Aš uždrausčiau jam (jai) turėti vaikų.

⇒ **Dalyviai gali aptarti šią užduotį mažose grupelėse, pasidalindami nuomone, kokio artumo laipsnio žmonių jų ratuose yra daugiausia. Ar yra žmonių, su kuriais artumo laipsnis mažiausias?**

► Praktinė užduotis „Įsimylėjimo patirties analizė“

Tai individuali, savarankiška užduotis, ją galima aptarti per seminarus.

Šios užduoties tikslas – nustatyti įvairius įsimylėjimo patyrimo aspektus. Tam dalyviai turi prisiminti savo stipriausią įsimylėjimą (galbūt pirmąjį, galbūt vėlesnį), daugiausia dėmesio kreipdami į savo paties išgyvenimus, o ne į įsimylėtą asmenį.

Kaip atpažinote, kad tai buvo įsimylėjimas? Ką išgyvenote tuo metu?

Fiziniai požymiai. Aprašykite, ką ir kaip stipriai fiziškai jausdavote tuo metu, kai pamatydavote asmenį, kurį buvote įsimylėję (pagreitėdavo širdies plakimas, kvėpavimas, išrausdavote, dingdavo apetitas, svaigėdavo galva, susijaudindavote ir kt.)?

Pasikeitęs suvokimas. Kaip suvokdavote tą asmenį, kurį buvote įsimylėję? Kokios savybės darė jį (ją) vertą jūsų meilės (gerumas, švelnumas, kilnumas, jautrumas, humoro jausmas, fizinis patrauklumas ir kt.)?

Elgesys. Kaip parodydavote jausmus asmeniui, kurį buvote įsimylėjęs (užkalbindavote, juokaudavote, dovanodavote dovanas, sutrikdavote taip, kad negalėdavote ištarti nė žodžio ir kt.)?

⇒ **Dalyviai gali mažose grupelėse palyginti savo išgyvenimus.**

- *Kokie įsimylėjimo patirties aspektai sutampa arba yra panašūs, o kokie yra skirtingi, unikalūs?*
- *Kaip remdamiesi savo ir kitų patirtimi dalyviai apibrėžtų, kas tai yra įsimylėjimas?*

► Praktinė užduotis „Pavydo romantiškuose santykiuose patirties analizė“

Tai individuali, savarankiška užduotis, kurią galima aptarti per seminarus.

Šios užduoties tikslas – nustatyti įvairius pavydo, apkartinusio romantiškus santykius, patirties aspektus. Tam reikia prisiminti situaciją,

kai jūs išgyvenote patį stipriausią pavydą, susijusį su romantiškais santykiais.

Fiziologinės reakcijos. Aprašykite, kokias fiziologines reakcijas ir kaip stipriai patyrėte, išgyvendami su romantiškais santykiais susijusį pavydą (karščio, šalčio pojūtį, seksualinį susijaudinimą, energijos antplūdį, pykinimą, delnų prakaitavimą, nemigą, košmariškus sapnus, nervinį drebulį, fizinį silpnumą ir kt.).

Emocinės reakcijos. Aprašykite, kokias emocines reakcijas ir kaip stipriai išgyvenote (įniršį, nevisavertiškumo jausmą, nerimą, pažeminimą, frustraciją, depresiją, savęs gailėjimą, įsižeidimą, netekties baimę, kaltės jausmą, sutrikimą, skausmą, bejėgiškumą, įsitikinimą savo teisumu, atstūmimo jausmą ir kt.).

Elgesys. Aprašykite, kaip elgiatės romantiškus santykius aptemdžius pavydui (priekaištaujate, šaukiate, verkiate, trankote durimis, užsisiklendžiate, nekalbate, atsitraukiate ir kt.).

⇒ **Dalyviai gali mažose grupelėse palyginti savo išgyvenimus.**

- *Kokie pavydo, susijusio su romantiškais santykiais, patirties aspektai sutampa arba yra panašūs, o kokie yra skirtingi, unikalūs?*
- *Kaip, remdamiesi savo ir kitų patirtimi, dalyviai apibrėžtų, kas tai yra su romantiškais santykiais susijęs pavydas?*

10. AGRESYVUS ELGESYS

► **Praktinė užduotis „Smurto televizijoje pavyzdžių analizė“**

Tai savarankiško darbo užduotis, kurios rezultatus reikėtų aptarti per seminarus. Ji skirta panagrinėti, ar tikrai vaikams skirtoje animacijoje yra daug smurto.

Rekomenduojama tris valandas žiūrėti televiziją, iš jų vieną – vaikišką animaciją, vieną – vaikų laidas (ne animaciją) ir vieną – suaugusiųjų laidas. Laidas vaikams patartina žiūrėti šeštadieniais ryte, o suaugus-

iesiems skirtas programos – po 21 val. Žiūrint televizijos laidas pataria-
ma registruoti rodomą smurto aktų skaičių, remiantis pateikta lentele.

11 lentelė. Televizijos laidos

Smurto aktų skaičius, kai:	Vaikams skirtos laidos		Laidos suaugusiesiems
	animacija	ne animacija	
1) aukos aiškiai jaučia skausmą			
2) žūva			
3) smurtautojai lieka nenubausti			
4) personažai laimi			
5) smurto aktus vykdo „blogietis“			
6) smurto aktus atlieka „gerietis“			
Bendras smurto aktų skaičius			

- *Trumpai aprašykite visų trijų kategorijų žiūrėtas laidas (nurodykite datą ir laiką): animacija vaikams, laidos vaikams (ne animacija) ir laidos suaugusiesiems.*
- *Apibendrinkite savo mintis. Kokių pastebėjote smurto pavyzdžių? Ar skyrėsi smurto aktų, rodomų vaikiškoje animacijoje ir kitų dviejų kategorijų laidose, skaičius?*
- *Ką galėtumėte pasakyti tiems, kurie nerimauja dėl smurto vaikiškoje animacijoje?*

11. PROSOCIALUS ELGESYS

► Praktinė užduotis „Pranešimų apie prosocialų ir antisocialų elgesį dažnumas žinių laidoje“

Tai savarankiško darbo užduotis studentams, kurios rezultatus reikėtų aptarti per seminarus. *Šios užduoties tikslas – panagrinėti, kaip dažnai apie prosocialų ir antisocialų elgesį pranešama televizijos žinių laidoje.*

Atliekant šią užduotį reikia savaitę laiko žiūrėti kokio nors mėgstamo televizijos kanalo žinių laidas ir stebėjimų lape užrašyti pranešimų apie prosocialius, antisocialius ir neutralius įvykius skaičių. Į prosocialius įvykius įtraukite gerus darbus, teikiamą pagalbą, apdovanojimus, labdarinius aukojimus, sėkmės istorijas ir pan. Į antisocialius įvykius įtraukite pranešimus apie karinius veiksmus, žmogžudystes, prievartavimus, vandalizmą, visų rūšių smurtą ir pan. Neutralios žinios – tai biržų ataskaitos, oro prognozės, sportas, pranešimai apie naujus įstatymus, naujas kainas ir pan. Kiekvieną punktą išsamiai aprašykite, ypač jeigu neaišku, kuriai kategorijai jį reikėtų priskirti.

12 lentelė. Televizijos žinių laidos

Savaitės diena	Neutralūs
	Prosocialūs
	Antisocialūs

⇒ **Aprašykite, kokį televizijos kanalą ir kokią žinių laidą žiūrėjote.**

- *Kiek suskaičiavote per savaitę prosocialių naujienų? Antisocialių? Neutralių?*
- *Padiskutuokite, ar prosocialių naujienų, pranešamų žinių programose, skaičius atspindi jų dažnumą realiame gyvenime?*



Televizijos
žinių
reporteris

6 pav.

12. BENDRAVIMAS

12.1. Nežodinis bendravimas

► Praktinė užduotis „Nežodinio poros bendravimo stebėjimas“

Tai – savarankiško darbo užduotis studentams, kurios rezultatus galima aptarti per seminarus. Šios užduoties tikslas – stebėti ir nagrinėti skirtingo artumo porų nežodinį bendravimą. Rekomenduojama atlikti du stebėjimo seansus viešoje vietoje, pavyzdžiui, parke, kavinėje ir pan. Stebėjimams pasirenkama pora, kuriai būdingas didelis artumas (įsimylėjęliai, artimi draugai), ir pora, kurių artumo laipsnis neaukštas, pavyzdžiui, neseniai susipažinę. Trumpai aprašykite stebėtas poras (lytis, apytikslis amžius, stebėjimo aplinkybės, paros laikas ir kt.).

Užpildykite lentelę – aprašykite nežodines artumo išraiškas.

13 lentelė. Poros

Nežodinis bendravimas	Žemo artumo laipsnio pora	Aukšto artumo laipsnio pora
<ul style="list-style-type: none"> • Abipusis akių kontaktas • Tarpusavio atstumas • Prisilietimai • Poza • Kūno laikysena • Veido išraiška • Gestai • Kita 		

Panagrinėkite, ar buvo šių porų nežodinio bendravimo panašumų?

Kokie nežodinio šių porų bendravimo skirtumai?



Porelė

7 pav.

► Praktinis pratimas „Kurčnebylys padavėjas“

Šis pratimas gali būti atliekamas per seminarus. *Jo tikslas – mokytis bendrauti be žodžių.*

Dalyviai turi įsivaizduoti, kad atsidūrė restorane, kuriame įmanoma užsisakyti kokį tik nori patiekalą, kad ir patį rečiausią ir įmantriausią, tačiau padavėjas (-ai), dirbantis (-ys) šiame restorane, yra kurčnebylys (-iai) (reikia vieno arba kelių savanorių, kurie vaidintų kurčnebylius padavėjus).

Dalyviai susėda po keturis, prie kiekvieno „stalelio“ prieina padavėjas. Kiekvienas dalyvis turi be žodžių paaiškinti padavėjui, kokį patiekalą norėtų užsisakyti (rašyti negalima). Padavėjas irgi nieko nesirašo, o po kurio laiko atneša „užsakymą“ (iš tikrųjų atneša lapelį, ant kurio užrašyta toks patiekalas, kokį jis suprato).

Kai visi užsakymai jau įvykdyti, rekomenduojame aptarti, kaip sekėsi perteikti savo norus be žodžių? Ar tikrai jums atnešė tai, ko iš tikrųjų norėjote, ką užsakėte? Kokios nežodinio bendravimo priemonės labiausiai padėjo padavėjui teisingai suprasti užsakymus?

► Praktinis pratimas „Akių vartai“

Šis pratimas gali būti atliekamas per seminarus. *Jo tikslas – ugdyti nežodinio bendravimo įgūdžius.*

Vienas iš dalyvių išeina už durų. Kiti tuo metu susitaria, kurie du grupės nariai bus „vartai“. Visi sustoja ratu. „Vartai“ gali būti tik du greta stovintys dalyviai. Tada į rato vidurį pakviečiamas už durų buvęs asmuo. Jo užduotis – išeiti pro rato „vartus“. Jis turi atspėti, kas iš dalyvių yra „vartai“. Tai suprasti galima tik iš akių kontakto, nes bendraujama tik žvilgsniu. Visi grupės nariai, išskyrus „vartus“, stengiasi žvelgti abejingai. „Vartus“ vaidinančiųjų veido išraiška taip pat lieka neutrali, tačiau akimis jie turi kviesti eiti pro juos. Viduryje rato esantis asmuo mėgina išeiti pro „vartus“. Jeigu jis apsirinka, ratas jo neišleidžia.

Pratimą galima kartoti, jei yra savanorių, norinčių patikrinti savo nežodinio bendravimo įgūdžius ir pabandyti atspėti, kur yra „vartai“.

- ⇒ **Aptariant šį pratimą svarbu, kad „vartus“ bandęs atspėti dalyvis pasidalintų savo patirtimi, ką suprato iš akių kontakto, o ko nepavyko suprasti.**

► **Praktinis pratimas „Kokonas“**

Šis pratimas gali būti atliekamas per seminarus. *Jo tikslas – ugdyti nežodinio bendravimo gebėjimus.*

Dalyviai turi susėsti ratu. Galima įjungti ramią muziką. Kiekvienas dalyvis turi akimis (be žodžių) susirasti sau partnerį ir atsisėsti su juo už rato. Susėdę su partneriu už rato įsivaizduokite, kad mintimis labai jautriai, švelniai ir subtiliai įvyniojate vienas kitą į kokoną, kuris apsaugos jūsų partnerį nuo visų neigiamų aplinkos poveikių. Jūs įvyniojate vienas kitą į saugų kokoną. Taip pabendravus, žvilgsniu atsisveikinama ir grįžtama atgal į ratą.

Tada galima akimis susirasti kitą partnerį, taip pat atsisėsti su juo už rato ir vėl mintimis vienas kitą įvynioti į kokoną. Taip bendrauti galima tiek, kiek norėsis. Jeigu bendrauti nebesinorės, galima užsimerkti ir laukti, kol baigs kiti.

- ⇒ **Aptarkite šį pratimą:**

- *Kaip sekėsi žvilgsniu susirasti partnerį?*
- *Kaip jautėtės poroje globojami ir globodami?*
- *Su kuo buvote susitikę?*
- *Kaip ši patirtis pakeitė jūsų santykius?*

► **Praktinis pratimas „Emocijų perdavimas“**

Šis pratimas gali būti atliekamas per seminarus. *Jo tikslas – mokytis atpažinti mimika perteikiamas emocijas.*

Dalyviai susiskirsto poromis. Iš pradžių vienas iš poros įsijaučia į kokią nors emociją ir tą emociją (pvz., džiaugsmą, pyktį, nuostabą, liūdesį ir pan.) parodo kitam mimika. Šis irgi įsijaučia ir perduoda pir-

majam kokią nors emociją. Tada jie aptaria šį pratimą: išsiaiškina, kokią emociją atpažino ir kokią perteikė.

Patariama kartoti šį pratimą keičiantis poroms. Galima pabūti poroje su žmogumi, su kuriuo daug bendraujate, bet taip pat svarbu pabūti poroje su žmogumi, su kuriuo mažai bendraujate arba visiškai nebendraujate.

⇒ **Bendrai aptardami pratimą atkreipkite dėmesį į šiuos klausimus:**

- *Kaip sekėsi atpažinti perteikiamą emociją?*
- *Kaip perduodamų emocijų atpažinimas buvo susijęs su tuo, kaip dažnai jūs bendraujate su žmogumi, perteikiančiu emociją?*
- *Kaip sekėsi perteikti emociją?*

► **Praktinis pratimas „Palankus nepalankus“**

Šis pratimas gali būti atliekamas per seminarus. *Jo tikslas – nustatyti, kokie nežodinio bendravimo ženklai padeda spręsti apie žmogų, kai negalime jo matyti.*

Vienam savanoriui grupės dalyviui užrišamos akys, jis ištisia abi rankas į priekį delnais į viršų. Kiekvienas grupės dalyvis paeiliui prieina prie dalyvio užrištomis akimis ir savo rankas ištisia delnais į apačią taip, kad jo delnai būtų virš savanorio dalyvio delnų, tačiau jų neliestų. Taip jis stovi kurį laiką, kol dalyvis užrištomis akimis nurodo, kur jam eiti: „į kairę“, „į dešinę“ ar „tiesiai“. Dalyvis užrištomis akimis turi nuspręsti, ar priejęs žmogus yra nusiteikęs jo atžvilgiu palankiai, nepalankiai ar neutraliai. Jeigu jam atrodo, kad žmogus nusiteikęs palankiai, jis jam liepia „į dešinę“, jeigu jam atrodo, kad žmogus nusiteikęs nepalankiai – „į kairę“, o jeigu jam atrodo, kad žmogus nusiteikęs neutraliai jo atžvilgiu – „tiesiai“ (atgal).

⇒ **Kai visi grupės nariai jau būna priėję, dalyvis atsiriša akis ir pasižiūri, kiek toks jo suskirstymas atitinka tikrovę. Taip pat svarbu aptarti, kokie buvo kriterijai, kuriais remdamasis jis vieniems žmonėms liepdavo eiti „į dešinę“, kitiems „į kairę“, o dar kitiems „tiesiai“ (atgal).**

12. 2. Žodinis bendravimas

► Praktinė užduotis „Padavimo pasakojimas“

Ši užduotis yra tinkama atlikti per seminarus. *Užduoties tikslas – mokytis kuo tiksliau priimti ir perduoti žodinį pranešimą.*

Iš grupės išrenkami 8–10 savanorių dalyvių, kurie turi išeiti už durų ir palaukti, kol bus pakviesti sugrįžti po vieną. Kiti grupės dalyviai yra stebėtojai.

Pakviečiamas pirmasis narys (A). Vadovas jam sako: „Dabar perskaitysiu padavimą, įsidėmėk, apie ką jame pasakojama“ ir perskaito parengtą tekstą (žr. 1 priedą, 1 padavimą).

Perskaičius tekstą pakviečiamas antrasis narys (B), kuriam pirmasis (A) turi papasakoti tai, ką prisimena. Tada antrasis narys (B) perpasakoja išgirstą istoriją trečiajam nariui (C). Ir taip daroma tol, kol pakviečiamas paskutinis už durų buvęs narys. Paskutinis narys, kai jam perpasakoja ma istorija, turi popieriaus lape užrašyti išgirstą istoriją ir garsiai ją perskaityti. Tuomet pirminis ir galutinis tekstai palyginami.

⇒ Užduotis aptariama, atkreipiant dėmesį į klausimus:

- *Kaip sekėsi būti klausytojais ir pasakotojais?*
- *Su kokiais sunkumais susidūrėte?*
- *Kas nutinka, kai tekstas perpasakojamas keletą kartų?*

Stebėtojai taip pat apibūdina grįžtamąjį ryšį, ką pastebėjo.

Galima kartoti užduotį: tie, kurie buvo stebėtojai, dabar išeina už durų, o tie, kurie buvo dalyviai, būna stebėtojais. Kartojant užduotį naudojamas kitas parengtas tekstas (žr. 1 priedą, 2 padavimą).

► Praktinė užduotis „Bendravimo kliuviniai“

Tai – savarankiško darbo užduotis studentams, kurios rezultatus galima aptarti per seminarus. *Šios užduoties tikslas – atpažinti savo ir kitų žmonių bendravimo kliuvinius, darančius bendravimą ydingą.*

Atliekant šią užduotį, reikia užpildyti lentelę. Trečiame lentelės stulpelyje pliuso ženklą pažymėkite jūsų artimųjų (pvz., tėvų, brolių, seserų, sutuoktinio, partnerio ir t. t.) bendravimo kliuvinius, ketvirtame – savo paties bendravimo kliuvinius, o penktame lentelės stulpelyje – jums svarbių kitų žmonių, su kuriais dažnai bendraujate (pvz., draugai, bendrakursiai ir t. t.), bendravimo kliuvinius.

14 lentelė. Bendravimo kliuviniai

Bendravimo kliuviniai	Pavyzdys	Artimieji	Aš	Svarbūs kiti
1. Grasinimai	„Jei nepareisi laiku“			
2. Įsakymai	„Tuoj pat eik valgyti!“			
3. Įžeidžiančios replikos	„Tik idiotas gali taip kalbėti!“			
4. Privalai...	„Privalai elgtis atsakingiau“			
5. Svarbios informacijos nutylėjimas	„Žinau, tau tikrai patiks“ (nepasakant visko, kas gali būti)			
6. Tardymas	„Kodėl taip vėlai?“			
7. Pagyrimas įpareigojant	„Tau taip puikiai pasisekė, gal ir kitą kartą galėtum?“			
8. Motyvų diagnozė	„Tau visada trūko iniciatyvos“			
9. Duodami patarimai, kai reikia tik išklausyti	„Jei susitvarkytum stalą, viską rastum“			
10. Logikos argumentai	„Nenusimink. Logiškai taip ir turėjo būti“			
11. Atsisakymas spręsti	„Nematau čia jokios problemos, todėl spręsti jos nesiruošiu“			
12. „Nesiklausymas“	Jums sako: „Patekau į avariją...“ Jūs sakote: „Bet man kas buvo...“			
13. Raminimas neigimu	„Nesinervink. Viskas praeis“			
14. Temos pakeitimas	„O, labai įdomu. Žinai, vakar mačiau tokį filmą...“			

⇒ Užpildę lentelę apibendrinkite, su kokiais bendravimo kliuviniais susiduriate dažniausiai? Kokie iš čia išvardytų bendravimo kliuvinių jus labiausiai erzina (sukelia stipriausią neigiamą jūsų reakciją)? Kokie dažniausi jūsų bendravimo kliuviniai?

► Praktinė užduotis „Bendravimas ir lytis“

Tai – savarankiško darbo užduotis studentams, kurios rezultatus galima aptarti per seminarus. *Šios užduoties tikslas – ištirti tos pačios lyties ir skirtingų lyčių diadų bendravimo savybes.*

Studentai turėtų atlikti stebėjimą viešojoje erdvėje, kad galėtų klausytis pokalbio netrukdydami tiems, kurių klausosi. Turėtų būti pasiūlytas visiems vienodas stebėjimo laikas (rekomenduojama nuo 1 iki 3 min.). Kiekvienas studentas turėtų stebėti ir pažymėti tam tikras trijų diadų – moters–vyro, vyro–vyro, moters–moters – bendravimo savybes.

Bendravimo savybės:

1. Pašnekovo pertraukimas.
2. Temos pakeitimas.
3. Klausimų uždavimas.
4. Prašymai.
5. Sutikimo išraiška (pvz., reakcija į prašymą: sutikimas, prieštaravimas, ignoravimas).
6. Intensifikatoriai (teiginį sustiprinantys žodžiai: pvz., „labai“, „neabejotinai“ ir pan.).
7. Nuolaidumo išraiška (žodžiai, mažinantys teiginio stiprumą: pvz., „turbūt“, „panašu, kad“, „aš siūlau“ ir pan.).
8. Po teiginio einantys klausimai („Taip ir reikia elgtis, ar ne?“).

15 lentelė. Diadų bendravimas

Bendravimo savybės	Moteris–moteris	Vyras–moteris	Vyras–vyras
1.			
2.			
3.			
4.			
...			

⇒ **Aptarkite, kokios skirtingų diadų bendravimo savybės pastebimos?**



Bendrauja
vyras

8 pav.

13. KONFLIKTAI

► Praktinė užduotis „Konfliktų sprendimo strategijos“

Šis užduotis tinkama atlikti praktinių užsiėmimų metu. *Jos tikslas – teoriškai ir praktiškai supažindinti studentus su konflikto sprendimo strategijomis.*

Prieš atliekant šią užduotį patariama studentams užpildyti Konflikto sprendimo strategijos nustatymo klausimyną (žr. 2 priedą). Remdamiesi klausimyno rezultatais, studentai turi pasidalinti į penkias grupes, pagal tai, kokia konflikto sprendimo strategija iš nurodytų penkių jiems priimtinausia arba labai priimtina:

- konkurencija;
- prisitaikymas;
- vengimas;
- kompromisas;
- bendradarbiavimas.

Kiekvienai grupei, atstovaujančiai tam tikrai konflikto sprendimo strategijai, pateikiamas tos konflikto sprendimo strategijos aprašymas. Remdamasi aprašymu, ji turi parengti ir suvaidinti kokią nors situaciją, kurioje geriausiai atsiskleistų ta konflikto sprendimo strategija. Po vaidinimo kiekviena grupelė trumpai apibūdina savo konflikto sprendimo strategiją.

⇒ **Kai visos grupelės suvaidina ir supažindina su savo konflikto sprendimo strategija, aptarkite, kurias konflikto sprendimo strategijas dalyviai linkę naudoti dažniau, o kurias – rečiau.**

► Praktinė užduotis „Konfliktą sukeliantys teiginiai“

Šią užduotį galima atlikti savarankiškai, o tada aptarti mažesnėse grupelėse arba visoje grupėje per seminarus. *Jos tikslas – atpažinti konfliktą sukeliančius teiginius ir mokyti juos pakeisti konstruktyviais teiginiais.*

Savaite stebėkite, kaip bendraujate su artimaisiais, draugais, pažįstamais ir t. t. Atkreipkite dėmesį, kokius konfliktą sukeliančius teiginius ir kiek kartų pavartojote per savaitę. Antrame stulpelyje pažymėkite pliusą kairėje, jeigu vartojate konfliktą sukeliantį teiginį, pliusą dešinėje, jeigu vartojate konstruktyvų klausimą, skliausteliuose prie pluso pažymėkite, kiek kartų (skaičiumi).

16 lentelė. Konfliktą sukeliančių teiginių atpažinimas ir mokymasis juos keisti

Konfliktą sukeliantys teiginiai	Aš	Konstruktyvūs klausimai
Kvailys nelaimingas! (arba kiti įžeidinėjimai)		Kaip norėtumėte jūs? Gal galima pataisyti, ką nors pakeisti?
Aš teisas. Tu (arba jis) neteisas		Kuo jūsų požiūris skiriasi nuo kitų?
Aš nedarysiu...		Kas galėtų jums padėti tai padaryti?
Viskas. Galas!		Kaip būtų galima pakeisti, kad pasisektų? Ką galima pagerinti?
Jis (ji) visai beviltiškas!		Kas jų elgesyje jums vis dėlto patinka?
Aš (jie) privalau / esu priverstas		Ar tikrai jūs turite taip elgtis?
Pernelyg daug / mažai...		Palyginti su kuo?
Jie visuomet		Kokiomis aplinkybėmis jie taip elgiasi?
Aš nenoriu...		O ko jūs norėtumėte?
Aš negaliu...		Negalite? Gal tik nežinote (nežinote) kaip?
Jis niekada ne...		O jei atsirastų tokia galimybė, kaip jūs reaguotumėte?
Tai neįmanoma...		Ko reiktų, kad tai būtų įmanoma?

⇒ Užpildę lentelę, aptarkite mažose grupelėse per seminarus, kokius konfliktą sukeliančius teiginius dažniausiai vartojate bendraudami? Ar pateikiate konstruktyvius klausimus?

► Praktinė užduotis „Reakcija kilus konfliktui“

Ši užduotis yra tinkama atlikti per seminarus. *Jos tikslas – lavinti konstruktyvią reakciją kilus konfliktui.*

Dalyviai turi pasidalinti poromis. Jie turi susitarti, kokius bendradarbių, kambariokų, šeimos narių ir pan. vaidmenis atliks. Taip pat turi susitarti, kuris bus kaltintojas (vėliau vaidmenimis reikia apsisieisti). Kaltintojas turi savo porininką kuo nors kaltinti, o kaltinamasis turėtų pabandyti reaguoti trimis skirtingais būdais:

- teisintis, gintis (vaiko, aukos pozicija);
- vartoti „tu“ tipo teiginius (perėjimas į atsakomuosius kaltinimus iš tėvo, persekiotojo, maištingo vaiko pozicijų);
- vartoti „aš“ tipo teiginius (pvz.: „Aš jaučiuosi įžeistas, kai tu kalbi su manimi pakėlęs balsą ...“, „Man skaudu, kai tu rėki ant manęs ...“ ir pan.).

⇒ **Baigę vaidmenų žaidimą aptarkite, kaip keičiasi konfliktas, kai jūs pradate vartoti „aš“ tipo teiginius.**

► Praktinė užduotis „Konfliktinės situacijos analizė“

Tai savarankiško darbo užduotis, kuri gali būti skiriama studentams atlikti namuose. Šią užduotį galima aptarti per seminarus. *Užduoties tikslas – išmokyti taikyti apie konfliktą įgytas žinias, nagrinėjant konkrečias konflikto situacijas.*

Reikia pasirinkti analizuoti kokį nors socialinį (tarpasmeninį) konfliktą. Rekomenduojama nagrinėti tokią situaciją, į kurią užduoties autorius nebuvo aktyviai įsitraukęs, nes atliko stebėtojo vaidmenį. Pirmiausia studentas turi laisva forma apibūdinti pasirinktą konflikto situaciją, jos dalyvius, konflikto eigą ir jo rezultatus. Toliau jis turi panagrinėti konflikto situaciją, pildydamas toliau pateiktą protokolą.

17 lentelė. Konfliktinės situacijos analizės protokolais

	Objektyvus turinys	
Dalyviai	A šalis	B šalis
Objektas		
Aplinka		
	Psichologinis turinys	
	A šalis	B šalis
Motyvai		
Elgesys		
	Konflikto tipas	
Pagal gyvenimo sritį		
Pagal poreikius		
Pagal galutinius padarinius (teigiamų ir neigiamų elementų santykį)		
Pagal trukmę		
Pagal pavaldumą		
...		
	Fazės ir etapai	
	A šalies elgesys	B šalies elgesys
Pradžia: konfliktinės situacijos atsiradimas ir suvokimas		
Kilimas: atviros konfliktinės sąveikos pradžia		
Pikas: atviro konflikto plėtra		
Kritimas		
	Sprendimo strategijos (nurodykite, ar remtasi ir kaip remtasi šiomis strategijomis)	
	Naudojo A šalis	Naudojo B šalis
Rungtyniavimas		
Prisitaikymas		
Vengimas		
Kompromisas		
Bendradarbiavimas		
Sprendimas tarpininkaujant (nurodykite, ar buvo bandoma spręsti konfliktą su tarpininko pagalba)		

Šią užduotį galima aptarti mažose grupelėse.

SĄVOKŲ ŽODYNĖLIS

Aš vaizdas (savivaizdis, angl. *self-image, self-concept*) – palyginti pastovi, daugiau ar mažiau įsisąmoninta ir išgyvenama kaip vienintelė asmens vaizdinių ir nuomonių apie save sistema, kuria vadovaujantis sąveikaujama su kitais žmonėmis.

Atribucijos teorijos – teorijos, aiškinančios, iš ko žmonės sprendžia apie kitų žmonių psichines savybes, kaip aiškina jų elgesio priežastis.

Bendravimas – žmonių, jų grupių ar sistemų tarpusavio sąveika, atsirandanti iš bendros veiklos poreikių; keitimasis informacija naudojant žodinę ir nežodinę ženklų sistemą.

Grupės poliarizacija yra toks reiškinys, kai diskusija sustiprina nuostatą, kuriai pritaria grupės nariai.

Konfliktas – tai priešingų interesų, pozicijų, nuomonių, požiūrių, tikslų ar tikslo siekimo būdų susidūrimas.

Konformizmas (angl. *conformity*) – savo elgesio arba įsitikinimų keitimas dėl realaus arba įsivaizduojamo grupės spaudimo.

Lyderiavimas – procesas, kai asmuo daro įtaką grupės nariams, siekiantiems grupės ar organizacijos tikslų.

Lyderiavimo stilius (angl. *leadership style*) – specifinė lyderio poveikio vadovaujamesiems sistema.

Nežodinis bendravimas arba **kūno kalba** – tai kūno komunikacijos forma, pasireiškianti nesąmoningais gestais ir pozomis.

Nuostata – tai pasirengimas į tam tikrus žmones, objektus ir situacijas reaguoti tam tikromis mintimis, emocijomis ir veiksmais.

Pirmasis įspūdis – tai suvokiny, susiformuojantis per kelias pirmąsias bendravimo minutes.

Prosocialus elgesys – visuomenėje vertinamas elgesys.

Socialinis suvokimas, arba **socialinė percepcija** (angl. *social perception*), – socialinių objektų (kitų žmonių, savęs, grupių, socialinių bendrijų ir pan.) suvokimas, supratimas ir vertinimas.

Stereotipas – tai apibendrintas (dažnai pernelyg apibendrintas) požiūris į žmonių grupę.

Žodinis bendravimas – tai komunikacijos forma, išreikšta žodžiais.

LITERATŪRA

- Bendravimo psichologija*. Red. J. Almonaitienė. Kaunas: Technologija, 2001, 2003.
- Bendravimo psichologijos žinių patikrinimo ir savarankiškų darbų užduotys: mokomoji knyga* / Sudarytoja J. Almonaitienė. Kaunas: Technologija, 2007.
- Conerly K., Tripathi A. What is your conflict style? Understanding and dealing with your conflict style // *The Journal for Quality and Participation*. 2004, Summer, 16–20.
- Ežeras ant milžino delno. Lietuvių liaudies padavimai. Vilnius: Mintis, 1995.
- Kutkienė L. *Socialinės psichologijos praktikumas. Pirma dalis*. Vilnius: Pedagoginis universitetas, 2004.
- Myers D. *Socialinė psichologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika, 2007.
- Petrulytė A., Balnionytė R. *Socialinės ir bendravimo psichologijos praktikumas*. Vilnius: Presvika, 2010.
- Raižienė S., Endriulaitienė A. *Efektyvus komandų formavimas: principai, metodai, įgūdžiai*. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas, 2008.
- Suslavičius A. *Socialinė psichologija*. Vilnius: VU leidykla, 2006.
- Ахвердова О. А., Гюлушанян К. С., Коленкина В. В. *Практикум по социальной психологии*. Москва: Творческий Центр Сфера, 2006.
- Пайнс Э., Маслач К. *Практикум по социальной психологии*. Санкт-Петербург: Питер, 2000.

1 PRIEDAS

1 padavimas

Piemenys ganė bandą ant kalno, kurio viršūnėje buvo skylė. Į tą skylę niekas negalėjo nusileisti. Piemenys bežaisdami įmetė į ją vieno piemenuko kepurę. Piemenukas ėmė verkti. Jis vargšas prašė piemenis, kad jį įleistų į tą kalną išsiimti kepurės. Piemenys, nurišę nuo karvių ragų virves, įleido berniuką į kalną. Po kiek laiko ištraukė tą patį berniuką su pilna kepure aukso. Ištrauktas berniukas papasakojo: jis matęs laivą, laive sėdėjusi ponja su šuniuku – ponja sėdėjusi viename gale laivelio, šuniukas kitame. Kai tik ponja jį pamačiusi, kai šokus iš laivo, net laivelis apsivertęs. Pribėgus ta pati ponja prie jo, pripylus pilną kepurę aukso ir liepus tuoj išeiti.

2 padavimas

Seniai, kai dar mūsų pasaulyje nebuvo, ėjo toks milžinas ir rado mūsų žmogų ariantį. Tai jis susidėjo ir žmogų, ir jautį, ir arklį kišenėn ir parnešęs namo rodo:

– Va, kokias kirmėliukes radau žemę draskančias, reikia jas užmušt.

Tas, gal jo tėvas koks, sako:

– Nemušk tu jų, tai žmonės, jie tuoj užeis ant visos žemės ir gyvens.

Nešk ten ir vėl padėk.

Tas milžinas atnešė ten ir vėl padėjo.

O milžinai tai dideli buvo! Kad paima išsirauna didžiausią pušį ir nešas! Ir jie turėjo kaktoj tik vieną akį, bet toj akis tai didelė tokia kaip lėkštė.

2 PRIEDAS

Konflikto sprendimo strategijos nustatymo klausimynas

Toliau išvardyti sakiniai tinka skirtingiems požiūriams sprendžiant konfliktus apibūdinti. Atidžiai perskaitykite kiekvieną sakinį ir naudodamiesi pateikiama skale pažymėkite, kiek jūsų elgesiui kilus konfliktui būdingas kiekvienas teiginys:

- 5 – labai būdingas
- 4 – dažnai
- 3 – kartais būdingas
- 2 – retai
- 1 – visai nebūdingas

	1. Lengviau susilaikyti nuo kivirčo, nei iš jo pasitraukti
	2. Jeigu negali priversti kito žmogaus galvoti taip, kaip tu, priversk jį elgtis taip, kaip tu galvoji
	3. Švelnūs žodžiai nugali kietas širdis
	4. Pakasyk mano nugarą, aš pakasysiu tavo
	5. Imkime ir kartu pasvarstykime
	6. Kai dviese kivirčijasi, asmuo, kuris pirmasis nutyla, yra vertesnis
	7. Jėga laimi prieš tiesą
	8. Nuosaikūs žodžiai sukuria nuosaikius kelius
	9. Geriau pusė riekės nei likti visai be duonos
	10. Tiesa yra žinojimas, o ne daugumos nuomonė
	11. Kas kovoja ir pabėga, kitą dieną pralaimi kovą
	12. Kas sėkmingai nugali, tas priverčia priešus bėgti
	13. Savo priešus nužudyk mandagumu
	14. Garbingi mainai nesukelia kivirčo
	15. Nė vienas žmogus neturi galutinio atsakymo, bet kiekvienas žmogus turi dalį, kuria gali prisidėti

	16. Laikykis nuošaliau nuo žmonių, kurie su tavimi nesutinka
	17. Mūšius laimi tie, kurie tiki pergale
	18. Mandagūs žodžiai daug verti, bet mažai kainuoja
	19. Akis už akį yra garbingas elgesys
	20. Tik tas, kuris linkęs atsisakyti tiesos monopolio, gali laimėti iš kitų tiesos
	21. Venk žmonių, linkusių kivirčytis, nes jie tavo gyvenimą padarys nepakenčiamą
	22. Žmogus, kuris nebėgs, privers bėgti kitus
	23. Geri žodžiai užtikrina darną
	24. Dovana padaro žmones gerais draugais
	25. Išsiaiškink savo konfliktus ir juos tiesiogiai spręsk. Tik taip galima rasti geriausią sprendimą
	26. Geriausias būdas valdyti konfliktus yra jų vengti
	27. Nuleisk kojas žemyn, jei nori atsistoti
	28. Pyktį nugalės švelnumas
	29. Gauti dalį to, ko norėtum, yra geriau, nei negauti nieko
	30. Mandagumas, garbingumas ir pasitikėjimas gali nuversti kalnus
	31. Niekas nėra tiek svarbu, kad turėtum dėl to kautis
	32. Pasaulyje yra dviejų tipų žmonės: laimėtojai ir pralaimėtojai
	33. Kai kitas į tavo meta akmenį, mesk į jį pūką
	34. Kai abu nueina pusę kelio, pasiekiamas garbingas susitarimas
	35. Tiesa randama tada, kai gilinamasi ir atskleidžiama vis daugiau ir daugiau

Atsakymai:

Vengimas	Konkurencija	Prisitaikymas	Kompromisas	Bendradarbiavimas
1.	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.
11.	12.	13.	14.	15.
16.	17.	18.	19.	20.
21.	22.	23.	24.	25.
26.	27.	28.	29.	30.
31.	32.	33.	34.	35.
Iš viso	Iš viso	Iš viso	Iš viso	Iš viso

Suskaičiavę taškus atkreipkite dėmesį į tai, kuri konflikto sprendimo strategija surinko daugiausia taškų, kurias konflikto sprendimo strategijas pasirenkate dažniausiai, o kurias – rečiausiai.

Sondaite, Jolanta

So-81 SOCIALINĖS PSICHOLOGIJOS PRAKTINĖS UŽDUOTYS. Metodinė priemonė. – Vilnius: Mykolo Romerio universiteto leidyba, 2011. 60 p.

Bibliogr. 55 p.

ISBN 978-9955-19-359-3

Ši metodinė priemonė pirmiausia skirta aukštųjų mokyklų dėstytojams, rengiantiems socialinės psichologijos seminarus psichologijos specialybės studentams. Ji taip pat gali būti naudinga ir aukštųjų mokyklų bei kolegijų dėstytojams, rengiantiems socialinės psichologijos seminarus ir kitų (ne psichologijos) specialybių studentams, taip pat ir mokyklų psychologams, dėstantiems vyresniųjų klasių mokiniams psichologiją. Metodinės priemonės tikslas – padėti įtvirtinti studentų socialinės psichologijos žinias atliekant praktines užduotis, ugdyti savianalizės įgūdžius ir socialinius gebėjimus.

UDK 316.6(076.1)

Jolanta Sondaite

SOCIALINĖS PSICHOLOGIJOS PRAKTINĖS UŽDUOTYS

Metodinė priemonė

Redaktorė Jūratė Balčiūnienė
Viršelio dailininkė Jūratė Dusevičiūtė
Maketavo Aušrinė Ilekytė

SL 585. 2011 11 15. 1,95 leid. apsk. l.
Tiražas 300 egz. Užsakymas 14413.
Išleido Mykolo Romerio universitetas
Ateities g. 20, Vilnius
Parengė spaudai UAB „Baltijos kopija“
Kareivių g. 13b, Vilnius
Puslapis internete www.kopija.lt
El. paštas info@kopija.lt
Spausdino UAB „Vitae Litera“
Kurpių g. 5-3, Kaunas
Puslapis internete www.bpg.lt
El. paštas info@bpg.lt